

# Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) |    



## Becas de música y danza de la Fundación Ciudad de Alcobendas



Diez años de  
presupuestos  
participativos juveniles



Aparcamientos para  
coches compartidos  
(‘carsharing’)



Este fin de semana  
se celebra la ‘Feria del  
Pulpo y el Mejillón’

## AGRADECIMIENTO AL HOSPITAL VETERINARIO VALDELASFUENTES

Sirvan estas líneas para trasladar nuestro más sincero agradecimiento por el magnífico trabajo que realizan con nuestras mascotas y en particular la delicadeza y el esmero con el que tratan a nuestra gata “Lola”. Gracias a Silvia, Rosa, Jesús, Susana, Luis y Lola y todo el personal de la clínica. Su atención y seguimiento han podido sacar adelante a nuestra gata que estaba muy enferma.

**Alicia y Lorenzo**

## MAYORES OLVIDADOS EN EL PARQUE DE ANDALUCÍA

Los mayores estamos olvidados en el Parque de Andalucía. Es muy bonito, con varias canchas deportivas, zonas de juego, incluso para perros, pero no hay, como en otros parques, para que los mayores podamos ejercitar músculos y articulaciones. No hay ni unos simples pedales en algunos de los bancos, en los que podríamos mover las piernas mientras vigila-

mos a los nietos.

Atentamente, una médica de 85 años jubilada.

**Francisca Crespo-López**

## ‘UN DÍA SIN FIN’

Es el título de una película cuyo argumento guarda mucha similitud con el anuncio de lotería de este año. Sueña el reloj y aparece la fecha, repitiéndose día tras día la misma escena, hasta que el protagonista, ya cansado, introduce otro comportamiento y al final logra que cambie la fecha y el escenario.

Algo muy parecido a la vida real, la historia se repite una y otra vez con distintos escenarios. El ser humano llevando consigo sus luces y sombras, dejándose dominar por el Ego, la apariencia y el engaño, creciendo juntos el trigo y la cizaña.

Nada nuevo bajo el sol, aunque asusta contemplar cómo crece la mentira, la doble vara de medir y tanto sufrimiento de seres humanos tratados como esclavos por la falta de “Valores”.

En el lado positivo agradecer

también a tantas personas que lucharon contra la sombra del mal y nos dejaron la antorcha de su pensamiento que hoy y siempre seguirá alumbrando como aquellos primeros filósofos griegos.

Dejémonos ya de perseguir espejismos y ansíemos buscar la Verdad como Heráclito, atrevámonos a salir de la Caverna de Platón.

Miremos hacia la “Luz” y descubriremos que “Cristo” es el “Camino” para vivir en paz y armonía, la “Verdad”, pues solo a través de él encontramos la verdadera sabiduría y la “Vida” plena y feliz.

**Carmen Balmón**

## SE HAN PERDIDO LOS VALORES

Les escribo esta carta para decir a las personas que hemos retrocedido 60 años, se han perdido todos los valores, hemos perdido el oremus. Tienen más privilegios los perros que los niños, qué pena: playa para perros, ya pueden pasar a algunas oficinas de trabajo (y los niños a la guardería), a bares, me-

## Curso ‘Haz visible tu negocio en las redes sociales’

**Objetivo:** lograr que las empresas de Alcobendas hagan crecer su negocio. Para ello, los asistentes conocerán, entre otras cosas, las claves para destacar frente a la competencia y hacerse mucho más visibles a sus clientes a través de las redes sociales. Para lograr este objetivo es fundamental tener claro el mensaje que quieres transmitir y el público al que dirigirte.

**Programa:** *¿Qué necesitamos para hacer visible nuestro negocio? ¿A quién dirigimos a*

*través de las RRSS? Claves para tener éxito al hacernos visibles. Casos prácticos.*

**Fecha:** del lunes 18 al jueves 21 de febrero, de 17 a 20 h, en el Centro de Nuevas Tecnologías Conect@ (c/ Soria, 43).

**Inscripción:** en el departamento de Comercio, Fomento del Empleo, Nuevas Oportunidades y Captación de Inversiones, teléfono 91 659 76 00 (extensión 2265), correo electrónico [desarrolloeconomico@aytoalcobendas.org](mailto:desarrolloeconomico@aytoalcobendas.org), y en la web municipal [alcobendas.org](http://alcobendas.org).



tro y hay parques para ellos. Luego el 50% de los dueños no recogen las heces. Las esquinas y aceras están de pena, olor a orines, el césped seco de los pises y los dueños pasando, ladridos por todos los sitios que no necesitamos ni despertador. La gente tira todo al suelo, papeles, etc, amanecen los parques y aceras llenas de suciedad. En las terrazas la gente chillando, no hablan despacio, ni se dan cuenta que hay niños, personas mayores y personas que madrugamos. Están hasta las 2 de la madrugada niños chillando y qué pasa con esos padres, hay unos horarios, por favor, que estamos en el siglo

XXI. Este país se puede solucionar si ponemos todos de nuestra parte. Espero que la gente se concencie.

### M<sup>a</sup> Jesús López

Dirija su carta a Sietedías a través de la web municipal en *Comunicación On-line* (apartado *Sietedías-Cartas*) o del correo electrónico [mc.comunicacion@aytoalcobendas.org](mailto:mc.comunicacion@aytoalcobendas.org).

Los escritos deben llevar nombre, apellidos, dirección, teléfono y número de DNI. Sietedías se reserva el derecho de publicar tales escritos, así como de extractarlos, si lo considera conveniente, y no se hace responsable de las opiniones vertidas en ellos. No se admitirán escritos que contengan denuncias contra personas, empresas, entidades, etc.



## #Alcobendas

### Iván Muñoz Bernabé @ivi\_munoz

Como jefe operativo de @BomberosGIRECAN sólo me queda decir que un sinónimo de gente competente es @ALCBDS\_Prote. Gracias por vuestra entrega, motivación y rigor profesional. Juntos somos mejores. #LasProtesCuentan

### Los Peñotes @Los\_Penotes

Empresa familiar con más de 50 años promocionando la jardinería y todo lo relacionado con ella, ahora su fundador tiene una merecida calle en #Alcobendas. Todo un honor del @ALCBDS\_Ayto #CalleDiegoSalmeron

### IBVM\_Irlandesas @IBVM\_Irlandesas

Abanderó valores como la igualdad, la justicia y la libertad en pleno siglo XVII. Alcobendas inaugura una rotonda en honor a #MaryWard, pionera en defender los derechos de la mujer. #EresParteComparte

### Valcude Alcobendas @Valcude

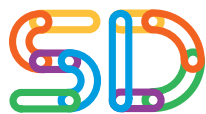
Ese Roberto de nuestro equipo de liga femaddi en los #Goya con #Campeones disfrutando de la gloria del cine Suerte #FamiliaValcude #Alcobendas #GananLosValores

### CEIP PARQUE CATALUÑA @PARQUECATALUNA

Las chicas y chicos de 4 años hemos ido hoy a la mediateca del @ALCBDS\_Ayto en el Centro Cultural Pablo Iglesias, lo han pasado genial y han visto muchos cuentos!!!

### SER Madrid Norte @SERMadridNorte

Hasta el 10 de febrero, la Xuntanza de Galegos ofrecerá varias actividades gastronómicas y de folclore en #Alcobendas



**Sietedías**  
Revista municipal de Alcobendas



Edita:  
Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

ALCALDE PRESIDENTE:  
**IGNACIO GARCÍA DE VINUESA**

Directora de Comunicación:  
**Teresa Alonso-Majagranzas**

Redacción y publicidad:  
Plaza Mayor, 1, 3ª planta.  
28100 Alcobendas (Madrid).

Teléfono: 91 659 76 00.  
[comunicacion@aytoalcobendas.org](mailto:comunicacion@aytoalcobendas.org)

Responsable de Publicaciones:

**Marisa Martínez**

Redacción:

**Juan Carlos Herráiz**

**Susana Longarela**

**Luis M. Núñez (Deportes)**

**Mercedes Salcedo**

Responsable de Prensa:

**Carmen Rodríguez**

Responsable de Administración:

**Maribel Cifuentes**

Diseño:

**Ricardo Calonge**

**Marta Sanz**

Fotografía:

**Carmen Martínez**

**David Villar**

Corrección de textos:

**Pedro I. Gómez**

Apoyo a Redacción:

**María Montilla**

**Myriam Sabador**

Colaborador en Fotografía:

**Javier Arcenillas**

Preimpresión digital:

**Departamento de Comunicación**

Imprime: **Litofinter**.

Distribuye: **Ofinotrib-Gupost**.

Depósito Legal: M. 3.520-1986

Tirada: **48.000 ejemplares**.

Distribución gratuita.

**Suscríbese a Sietedíasdigital en**

**[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)**

Impreso en papel reciclado.



**EFQM**  
Excellence  
Award  
2016

## El Distrito Centro gana una nueva plaza

Los vecinos del Distrito Centro de Alcobendas ya pueden disfrutar de una nueva zona estancial con varias pérgolas, bancos y una fuente ornamental junto al Bulevar Salvador Allende. Su construcción ha corrido por cuenta de la promotora Aménabar, que ha construido el edificio colindante de nuevas viviendas, ahora recién terminado, gracias a un acuerdo alcanzado con el Ayuntamiento.



## Curso 'Prevención de riesgos laborales'

Dentro del *Convenio por el Fomento del Empleo* firmado con la Fundación Laboral de la Construcción, se ofrece este **curso gratuito, para personas desempleadas**, de *Prevención de riesgos laborales, especialidad Albañilería*.

**Fechas:** del 4 al 7 de marzo, de 9 a 14 h, en el Centro de Empresas Municipal.

**Inscripción:** hasta el 20 de febrero, en el departamento de Comercio, Fomento del Empleo y Nuevas Oportunidades, de 9 a 14 h. Es imprescindible aportar fotocopias del DNI y de la *demanda de empleo*.



10  
DÍAS  
KIA

OFERTAS  
INSUPERABLES  
Del 7 al 18  
de febrero



The Power to Surprise

Del 7 al 18 de febrero aprovecha los 10 Días Kia, que vuelven con ofertas insuperables en toda la Gama Kia.

### KIA RETAIL MADRID

C/ Anabel Segura, 16. Edif. Vega Norte, 2  
28108 Alcobendas. Madrid • Tel.: 91 760 70 70  
[www.kmibretailmadrid.com](http://www.kmibretailmadrid.com)

Avda. de los Montes de Oca, 8  
28703 San Sebastián de los Reyes  
Tel.: 91 760 70 70

Emisiones CO<sub>2</sub> combinadas WLTP correlado a NEDC (g/km): 100-178. Emisiones CO<sub>2</sub> combinadas WLTP (g/km): 121-202.  
Consumo combinado WLTP (l/100km): 4,6-8,9.

Consulta condiciones y requisitos de la promoción en [www.kia.com](http://www.kia.com). Oferta válida en la red de concesionarios Kia de la Península, Baleares, Ceuta y Melilla. \*Consultar manual de garantía Kia.

**MEDIO AMBIENTE** | Los escenarios más restrictivos son altamente improbables

# Alcobendas aprueba un protocolo de medidas durante los episodios de alta contaminación

Alcobendas goza de una óptima calidad del aire por su ubicación y flujos de viento, por lo que los episodios de alta contaminación por dióxido de nitrógeno no son habituales. En los últimos cinco años, solo 15 días la estación medidora de Alcobendas ha superado los 180 microgramos/m<sup>3</sup> de NO<sub>2</sub>. Aún así, la normativa autonómica obliga a las ciudades con más de 75.000 habitantes a aprobar un protocolo de medidas para los episodios de alta contaminación, habiendo sido Alcobendas la primera, tras Madrid capital, en aprobarlo.

El protocolo de Alcobendas es independiente de lo que ocurra en Madrid y puede darse el caso de que el ayuntamiento de la capital lo ponga en marcha y que en Alcobendas la calidad del aire no obligue a ello.

## Cuatro escenarios

El Pleno de enero aprobó por unanimidad este protocolo de medidas a adoptar durante episodios de alta contaminación atmosférica. Establece cuatro escenarios, dependiendo de la superación del límite de dióxido de nitrógeno que marca la normativa madrileña, con el fin de proteger la salud de los ciudadanos



y mejorar la calidad del aire y las condiciones ambientales de la ciudad. Entrará en vigor cuando se publique en el Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid.

**Escenario 1:** cuando se superen los 180 microgramos/m<sup>3</sup> de NO<sub>2</sub> durante dos horas consecutivas. Se comunicará a los vecinos por diferentes medios (SMS, redes sociales, web, paneles informativos) y se adoptarán medidas de promoción del transporte público.

**Escenario 2:** cuando se superen los 180 microgramos/m<sup>3</sup> de NO<sub>2</sub> durante dos días o los 200 microgramos durante dos horas consecutivas un día. Además de las actuaciones del *escenario 1*, se adoptarán la limitación de circulación en vías urbanas a 30 km/h y en las interurbanas del municipio, a 70 km/h; el refuerzo de información sobre el

transporte público; y los mensajes a la población, especialmente a colectivos vulnerables.

**Escenario 3:** cuando durante dos días se superen los 200 microgramos/m<sup>3</sup> de NO<sub>2</sub> durante dos horas consecutivas. A las actuaciones de los *escenarios 1* y *2*, se sumarán el refuerzo de la frecuencia del transporte público, la limitación de las calefacciones más contaminantes y la flexibilidad de horario en las Administraciones Públicas.

**Escenario 4:** cuando se superen los 400 microgramos/m<sup>3</sup> de NO<sub>2</sub> durante tres horas consecutivas. En este escenario, se prohibirá el estacionamiento de vehículos en la *zona ORA*, salvo excepciones, y se limitará el acceso y circulación de los vehículos con distintivos B y C al Distrito Centro, salvo excepciones.

**MOVILIDAD** | Cerca de conexiones con el transporte público para fomentar la ‘intermodalidad’

## Alcobendas, pionera en reservar plazas de aparcamiento para vehículos de ‘carsharing’



Con el objetivo de potenciar la *intermodalidad* en los trayectos, Alcobendas es la primera ciudad de la Comunidad de Madrid en la reserva de plazas para vehículos compartidos (*carsharing*). Un total de 13 espacios para el estacionamiento de este tipo de vehículos se han situado en zonas estratégicas de la ciudad cercanas a otros medios de transporte como el tren, el metro o los autobuses, para que los usuarios del coche compartido

puedan interconectar con ellos. Las plazas están situadas en la Avenida de España y junto a la estación de metro La Granja.

### Zity llega a Alcobendas

Desde el jueves 31 de enero, está disponible la nueva *zona ZITY* en Alcobendas. Esta empresa de *carsharing* ha elegido nuestra ciudad para ampliar sus servicios fuera de Madrid capital. Para que los interesados puedan probar el servicio,

Zity ha creado el código promocional *ALCOBENDAS*, por el que los 2.000 primeros vecinos en registrarse en el servicio podrán introducir este código en el apartado *Pagos y promociones* de la aplicación y recibir automáticamente cinco euros de saldo.

Ya son dos las empresas que en Alcobendas prestan servicio de alquiler de coches por minutos u horas: Wible y Zity.

### Punto Limpio Móvil

Recorre los distritos de la ciudad para que podamos reciclar más fácilmente.

- Hasta el 10 de febrero, se encuentra en la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes.
- Del 11 al 24 de febrero, estará en el aparcamiento de la calle Huelva (junto al recinto ferial).



## PISOS VENTAS

### ALCOBENDAS

**A040. JUNTO A RENFE.** Oportunidad, reformado, 3 dormitorios, exterior, terraza 40 m, impecable, cocina equipada. **185.000 €.**

**A071. METRO MANUEL DE FALLA.** Urge, 2 dormitorios amplios, cocina equipada, junto al metro Manuel de Falla. **127.000 €.**

**B789. AYUNTAMIENTO.** 3 dormitorios, ascensor, terraza, salón independiente, trastero, amplia cocina, junto a Renfe. **198.000 €.**

### SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

**A000. DEHESA VIEJA.** Nuevo, reformado, salón independiente, 2 dormitorios, 2 plazas de garaje, cocina equipada. **245.000 €.**

**C053. DEHESA VIEJA.** Precioso, primeras calidades, 3 dormitorios, 2 baños, garaje y trastero, cocina equipada. **304.000 €.**

**E004B. METRO REYES CATÓLICOS.** Lujo, 110 m más 80 m de terraza, exterior, primera planta, primeras calidades, cocina de diseño equipada. **248.000 €.**



**ACTUALIDAD** | Tras la solicitud de varios vecinos de la Coordinadora del Distrito Urbanizaciones

## Alcobendas dedica una calle al empresario Diego Salmerón y una glorieta a Mary Ward

Alcobendas tiene en su callejero municipal una calle dedicada al empresario Diego Salmerón y una glorieta, a la religiosa Mary Ward. Estos dos nuevos nombres del viario público surgen tras la solicitud tramitada en octubre pasado por varios vecinos de la Coordinadora del Distrito Urbanizaciones. Además, Mary Ward recibió más de 200 votos en el proceso participativo para denominar futuras vías con nombres de mujeres ilustres.

### Calle Diego Salmerón

La nueva calle conecta la urbanización Cuestablanca, desde la calle Francisco Chico Mendes, con la carretera de Fuencarral, en el nuevo desarrollo urbanístico y empresarial que nace junto al centro de jardinería Los Peñotes, que Salmerón fundara en 1967. En un terreno colindante se está terminando de construir un centro Bricomart, un Mercadona y un Burger King. “Es un acto de justicia que esta calle lleve

tu nombre. Es un reconocimiento a un empresario modelo, un pionero, un referente empresarial que durante más de 50 años ha creado empleo en nuestra ciudad”, señaló el alcalde, Ignacio García de Vinuesa, durante el acto de descubrimiento de la placa de la nueva calle. Diego Salmerón creó en 1963 la empresa DSG Construcción y Jardinería, en la que trabajaban ocho personas. Cuatro años después, levantó Los Peñotes, en el que ha trabajado un equipo de 150 personas.

Una antigua empleada del centro y amiga de los Salmerón, María Cañizares, destacó “su gran calidad humana, tan sensible y vital, apoyando siempre a sus trabajadores, por lo que siempre estaré orgullosa de formar parte de vuestra familia”. La hija del empresario, Nieves Salmerón, transmitió en nombre de este “la enorme gratitud a su queridísimo Alcobendas por este regalo”.

### Glorieta Mary Ward

La glorieta que forma la intersección de las calles Begoña y Laurel, en El Soto de la Moraleja, lleva desde el 1 de febrero el nombre de Mary Ward. Alcobendas rinde homenaje así a la religiosa católica que, ya en el siglo XVII, tuvo una visión innovadora de la religión y del papel de la mujer. “Fue una luchadora a favor de los derechos de la mujer ya en el siglo XVII, fue una mujer adelantada a su tiempo”, manifestó García de Vinuesa.

Mary Ward fundó un colegio dedicado a la educación de las niñas y proclamaba para la mujer un nuevo papel en la sociedad. “Su legado todavía sigue vigente hoy, cuatrocientos años después”, señaló la directora de Las Irlandesas, Sagrario Hernández. Este colegio se fundó en El Soto de la Moraleja en 1975. Decenas de escolares, profesores y padres no quisieron perderse este acto institucional tan entrañable para todos ellos.

# La oficina de promoción internacional Alcobendas HUB impulsa ‘Let’s Alcobendas’



Por primera vez, Alcobendas impulsa una miniserie para promocionar la ciudad como destino de inversiones, ideal para la instalación de empresas que fomentan el empleo y con una gran calidad de vida.

La oficina de promoción internacional Alcobendas HUB suma creatividad y esfuerzo con Planet Yourope, *startup* ‘acelerada’ en

la ciudad, para crear un proyecto de narrativa “transmedia” que convierte al espectador en participante y que pone en valor las oportunidades de Alcobendas para instalar una empresa, vivir o trabajar con fórmulas innovadoras de comunicación. Su estreno... muy pronto en todas las redes sociales con la etiqueta #LetsAlcobendas.

Nicola Bisceglia, director de Planet Yourope, explica que “cada destino tiene un alma y unas características que necesita promocionar para ser lo más atractivo posible. Alcobendas es especial; aquí nació mi *startup* y he tenido todo el apoyo para su ‘aceleración’. Hoy puedo sumar esfuerzos de promoción para que más personas conozcan las virtudes de esta ciudad para vivir o trabajar. Con esta miniserie, fusionamos los ingredientes que hemos percibido en la ciudad y los juntamos en acciones de promoción diferentes e innovadoras”.

**COMERCIOS ‘GEOPOSICIONADOS’ EN ‘ALCOCTOCK’.** El viernes 15 de febrero finaliza el plazo para que los comercios de Alcobendas se inscriban en una nueva edición de *Alcostock en tu tienda habitual*, que, este año, se celebrará los días 28 de febrero y 1 y 2 de marzo.

En esta edición, de nuevo, a través de una aplicación de la *startup* de Alcobendas Mister Lo, los comercios participantes podrán estar *geoposicionados*, contarán con un espacio personalizado y

podrán subir sus ofertas y promociones durante *Alcostock*. Además, durante los días que dure la campaña, los clientes podrán subir a la aplicación los tiques de las compras realizadas en los comercios. Por cada dos o más que suban, Mister Lo les regalará unas gafas de sol, que recogerán posteriormente en el comercio *Alcostock* que ellos elijan. *Alcostock en tu tienda habitual* es una campaña municipal de impulso al comercio tradicional de Alcobendas. Es total-

mente gratuita y va dirigida a aquellos comercios de ropa, complementos, decoración, libros, alimentación, cosmética, servicios... que tengan estocaje y quieran aprovechar para poner a la venta sus productos a precios especiales.

Las bases y las solicitudes se pueden descargar de la web municipal ([alcobendas.org](http://alcobendas.org)) o recoger en el departamento de Comercio, Fomento del Empleo, Nuevas Oportunidades y Captación de Inversiones del Ayuntamiento.



# El programa 'Preincubación de Ideas Emprendedoras' atendió a más de 500 usuarios en el año 2018

En 2018, el programa municipal *Preincubación de Ideas Emprendedoras* realizó 58 sesiones informativas y talleres sobre emprendimiento, atendiendo a un total de 511 usuarios y casi un millar de solicitudes de asesoramiento empresarial. Este servicio se puso en marcha el año pasado para ofrecer apoyo a todas aquellas personas que estén pensando en montar un negocio o una empresa y que quieran elaborar un plan y valorar la viabilidad de su proyecto. También se ofrecen sesiones de emprendimiento a los institutos de la ciudad para informar y fomentar la cultura emprendedora entre los jóvenes interesados.

## Sesiones informativas

El programa se inicia con una sesión grupal donde se proporciona información sobre aspectos generales que sirven para ayudar a madurar la idea de negocio, por ejemplo, cómo valorar la viabilidad del proyecto; las formas jurídicas para dar de alta una empresa o negocio; subvenciones, ayudas y financiación para emprendedores, y los servicios y ayudas que el Ayuntamiento de Alcobendas les ofrece.

Las sesiones informativas se realizan todos los martes, de 10 a 12 h. Los interesados pueden elegir la fecha que más les convenga e inscribirse en la web municipal ([alcobendas.org](http://alcobendas.org)), en el apartado *Empresas, Empleo y Comercio*, pinchando



en el espacio *Preincubación de Ideas Emprendedoras*.

Tras realizar la sesión informativa, a través del *Punto de Atención al Emprendedor* podrán solicitar una cita donde recibir asesoramiento personalizado para poner en marcha la empresa o negocio y para tramitar el alta de esta.

## Talleres especializados

Están dirigidos a las personas que ya han abierto su negocio o está tramitándolo. Se realizan los jueves, de 10 a 12 h, y abordan temáticas muy útiles para el emprendedor. Son las siguientes: *Marketing para aprender a vender* (primer jueves del mes), *Cómo darte a conocer y vender en internet* (segundo jueves del mes), *Cómo gestionar tu negocio o empresa* (tercer jueves del mes) y *Aprende a solicitar ayudas* (cuarto jueves del mes). La inscripción para los talleres se realiza también a través de [alcobendas.org](http://alcobendas.org), en el mismo apartado que las sesiones informativas.

### DATOS DEL PARO DE ENERO DE 2019:

**Alcobendas:** sube el paro en 43 trabajadores, situándose en 4.549 el número de personas desempleadas, 578 menos que en enero de 2018.

**La Bolsa de Empleo Municipal** recibió en enero ofertas por un total de 87 puestos de trabajo.

**BALANCE** | Recibió 1.224.585 visitas en 2018

## Una de cada cuatro visitas a la web municipal navega por trámites 'online'



### 624.000 usuarios

La web municipal es el canal más visitado para obtener información del Ayuntamiento de Alcobendas y de la ciudad. Más de 624.000 usuarios navegaron durante 2018 por 4.406.589 páginas, de los que un 54% utiliza tabletas y dispositivos móviles. La visitan un 58% de mujeres y la media de edad del internauta que accede a este canal está entre 35 y 44 años.

En materia de transparencia municipal, se produjeron 7.962 accesos a este contenido, destacando las 1.782 visitas a las agendas del alcalde y del resto de los concejales de la corporación.

Este canal municipal, que reúne información, gestiones y participación, se renovará en los próximos meses con un nuevo diseño más atractivo y de mayores funcionalidades.

Los trámites *online* generan un tráfico en la web municipal que aumenta año tras año. Actualmente, se pueden realizar 134 trámites a través de [alcobendas.org](http://alcobendas.org). El año pasado, se calcula que los accesos relacionados con este tipo de gestiones telemáticas supusieron el 24% de las 1.224.585 visitas contabilizadas. Destacan trámites como las inscripciones en campamentos y colonias urbanas, las solicitudes de acceso restringido a La Moraleja, las reservas de instalaciones deportivas, la Bolsa de Empleo, el certificado de empadronamiento, el pago de multas de tráfico y sugerencias y reclamaciones. Solamente la Oficina Tributaria Virtual de Alcobendas (OTVA) tuvo 119.022 accesos durante 2018.

### Taller 'Cómo acompañar el crecimiento de nuestros hijos'

**Para familias con hijos de cero a tres años.**

**Fecha:** del 14 de febrero al 14 de marzo, los jueves, de 10:30 a 12 h, en el Centro Municipal Gonzalo Lafora.

**Asistencia gratuita.**

El taller estará coordinado por una psicóloga del Centro Psicopedagógico Municipal y en él se trabajará en grupo las características del desarrollo evolutivo de los niños de cero a tres años, las problemáticas más significativas y la manera de abordar los conflictos del crecimiento.

**Inscripción:** hasta el 12 de febrero, en el Centro Psicopedagógico Municipal, de forma presencial (c/ Fuego, 73), telefónica (91 653 02 83) o por correo electrónico ([psico@aytoalcobendas.org](mailto:psico@aytoalcobendas.org)). Las plazas se otorgan por orden de inscripción.



**MEDIO AMBIENTE** | 63, en el Parque de Extremadura, y 34, en el de Andalucía

## Vecinos y asociaciones pueden solicitar 97 huertos urbanos hasta el 1 de marzo

Agotada la autorización de uso y disfrute de los 97 huertos urbanos de los parques de Extremadura y Andalucía, vecinos y asociaciones podrán solicitar desde el lunes 11 de febrero al viernes 1 de marzo la adjudicación de una parcela para cultivar hortalizas durante los próximos años.

En el Parque de Extremadura, junto a la calle Manuel de Falla, se sortearán 63 huertos de 20 metros cuadrados cada uno: 27, para mayores de 65 años o mayores de 60 años prejubilados; 14, para mayores de 18 años y menores de 35; 14, para mayores de 35 años y menores de 65; y ocho, para asociaciones locales de carácter medioambiental, social o cultural.

En el Parque de Andalucía, junto a la calle Pintor Mu-



riello, se sortearán 34 huertos: 15, para mayores de 65 años; siete, para mayores de 18 años y menores de 35; siete, para mayores de 35 y menores de 65; y cinco, para asociaciones locales.

### Solicitudes

Las personas interesadas deberán presentar una solicitud por cada parque, si

mostrarán interés en ambos. Se requiere llevar empadronado al menos tres años, estar al corriente en el pago de los tributos municipales y cumplimentar una declaración para realizar labores agrícolas sin riesgo para la salud. Las solicitudes se podrán presentar en cualquiera de las cuatro oficinas del Servicio de Atención Ciudadana.

### ‘Aventurarte’

**Sábado 9 de febrero. Celebramos San Valentín.** Tarde para la creación de ese detalle para la persona especial que tienes en mente. Podrás hacer tantos como quieras y preparar una sorpresa a todas las personas especiales de tu entorno. Si tienes entre 10 y 14 años, te esperamos a las 18 h en el Centro de Arte Alcobendas.

*Aventurarte* es un proyecto municipal gratuito en el que cada fin de semana se realiza una actividad diferente, además de tener un espacio abierto para encontrarse, conocer gente y divertirse. Estas actividades se han programado basán-

dose en las propuestas hechas por los jóvenes en los espacios abiertos a la participación.

### Bailes de salón. Venta de entradas

El viernes 15 de febrero hay una nueva sesión de *Tardes de Baile de Mayores* (de 18 a 21 h; **1,04 euros**) y *Noches de Bailes de Salón* (desde las 22 h; **4,50 euros**) en el Centro Municipal La Esfera.

Las entradas se pueden comprar anticipadamente en las taquillas municipales y el mismo día 15, en La Esfera, desde una hora antes de cada baile.



**SALUD** | Curso gratuito que tendrá lugar los jueves 21 y 28 de febrero, de 17 a 19 horas

## ¿Cómo afectan los riesgos ambientales a nuestra salud?



Las malas condiciones ambientales repercute en nuestra salud de múltiples formas, provocando enfermedades y agravando las preexistentes. En este curso, mediante metodologías participativas, se valorarán las vulnerabilidades especiales de diferentes sectores de la población y las posibles medidas para reducir el impacto ambiental, minimizar los riesgos para la salud y protegernos de ellos.

### Inscripciones

El curso *Riesgos ambientales para la salud* es gratuito y tendrá lugar los jueves 21 y 28 de febrero, de 17 a 19 h, en el Centro de Arte Alcobendas. Las plazas son limitadas y se otorgarán por riguroso orden de inscripción, que se realiza en el teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016), de 9 a 14 h, de lunes a viernes.

Cómo afectan a la salud las exposiciones a diferentes riesgos ambientales como la calidad del aire, el cambio climático, los productos químicos, el ruido... son algunas de las cuestiones que se abordarán en el curso *Riesgos ambientales para la salud*, dirigido a las personas interesadas en este tema.

Desde el 19 de febrero, los martes, de 11:30 a 13 horas

## Nuevo 'Plan para dejar de fumar', ¿te apuntas?

Comienza una nueva oportunidad para dejar de fumar con ayuda. Este mes de febrero se inicia un nuevo *Plan para dejar de fumar* para cumplir uno de los buenos propósitos que muchos se hacen al comienzo del año: dejar el tabaco.

El taller consta de seis sesiones: los martes 19 y 26 de febrero y 5, 12, 19 y 26 de marzo, de 11:30 a 13 h, en el Centro de Arte Alcobendas.

En el grupo se hablará de la dependencia física al tabaco y sus consecuencias, la motivación para dejar de fumar, las ayudas mediante habilidades de autocontrol y apoyos farmacológicos, las estrategias para mantenerse abstinente y la prevención de recaídas. Las inscripciones para participar en el plan se realizan en el teléfono 91 663 70 01 (extensión 4004).

Dejar el tabaco genera numerosos beneficios para la salud, que comienzan a sentirse enseguida y que se multiplican de manera progresiva.

### Jornada '5 escenarios al futuro de la educación'

**Fecha:** martes 19 de febrero, de 9 a 14:30 h, en el Centro de Arte Alcobendas. **Entrada: gratuita.**

Con dos ponencias y cinco talleres simultáneos sobre cinco escenarios del panorama educativo actual.

**Dirigido:** a profesores de todas las etapas educativas, padres, asociaciones, estudiantes y cualquier persona interesada.

**Información e inscripción:** en [futurodelaeducacion.com](http://futurodelaeducacion.com).



**SALUD** | El 10 de febrero es el 'Día Mundial de las Legumbres', claves en la dieta mediterránea

## Las legumbres, saludables y baratas



La ONU ha declarado oficialmente el 10 de febrero como *Día Mundial de las Legumbres*, y desde el Servicio de Salud nos informan de los beneficios de su consumo.

Las legumbres han formado parte de nuestra alimentación desde tiempos inmemoriales como fuente de proteínas de origen vegetal. Sin embargo, en nuestra sociedad fueron perdiendo su papel primordial a favor de las proteínas de origen animal. Afortunadamente, los distintos estudios que indican los grandes beneficios que tiene la dieta mediterránea y el papel cardiosaludable que tienen las legumbres las han vuelto a poner de moda.

Las legumbres son ricas en proteínas, tienen alto contenido en fibra, contienen calcio, hierro, fósforo y magnesio, vitaminas del grupo B y abundantes hidratos de carbono. Su contenido graso es más bajo, en general, que el de las carnes y tienen una mayor proporción de grasas insaturadas.

Respecto a su consumo, se recomiendan raciones de 60-80 gramos de legumbres (peso en crudo) repartidas en unas dos/cuatro veces semanales.

Entre sus beneficios, podemos señalar que:

- Contribuyen a un mejor control de la glucosa en sangre, ya que poseen un bajo índice glucémico, un bajo contenido en grasa y un alto contenido en fibra. Su gran contenido en fibra aumenta la saciedad y con-

tribuye a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en la sangre.

- Pueden disminuir el riesgo de cardiopatías coronarias. Tienen mucha fibra, conocida por los efectos positivos en el colesterol de las LDL, un reconocido factor de riesgo de estas cardiopatías.

- Son buena fuente de vitaminas, como el folato, que reduce considerablemente el riesgo de anomalías congénitas del tubo neural (ATN), como la espina bífida.

- Su alto contenido en hierro previene la anemia ferropénica en mujeres y niños; combinándolas con alimentos ricos en vitamina C, se mejora la absorción del hierro.

- La calidad de las proteínas de las dietas vegetarianas mejora cuando las legumbres se consumen junto con cereales, ya que son pobres en el aminoácido metionina y ricas en el aminoácido lisina, justo lo contrario que los cereales, complementándose muy bien.

- Son ricas en compuestos bioactivos como sustancias fitoquímicas y antioxidantes que pudieran contener propiedades antineoplásicas, reduciendo, por ejemplo, la incidencia de cáncer de colon.

Por tu salud, ¡come legumbres!

### Premios 'Atenea' y 'Hombres por la Igualdad'

Tienen como objeto reconocer y potenciar la labor de personas –físicas o jurídicas– que hayan contribuido o destacado en la defensa de los valores que promueven la igualdad entre hombres y mujeres, la conciliación laboral y la lucha contra la violencia de género.

**Presentación de candidaturas:** hasta el 11 de febrero, en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC).

**Bases:** en los tablones del Ayuntamiento y de la Casa de la Mujer y en [alcobendas.org](http://alcobendas.org).





‘Escuela de Salud para Mayores’

## Los martes con salud

Próximamente, comienza una nueva edición de la *Escuela de Salud para Mayores*, cuyo propósito es promover conocimientos y actitudes que permitan hábitos saludables adecuados para mejorar sus estados físico y psicológico y su calidad de vida. Está diseñada para personas de edad avanzada y también para que sea de provecho para las personas maduras, a partir de los 55 años.

Los temas a tratar serán: *¿Se puede prevenir el Alzheimer?*, *Falsos mitos del envejecimiento*, *La incon-*

*tinencia urinaria*, *Cómo alimentar un cerebro sano*, y *Llegar a mayores en las mejores condiciones físicas y mentales*.

La *escuela* está impartida por profesionales del Servicio de Salud, en colaboración con el Servicio de Mayores del Ayuntamiento, y también participarán expertos invitados, de tal modo que cada tema será tratado por un especialista en la materia. Al final de cada conferencia se entregará a los asistentes material informativo sobre cada uno de los temas.

La séptima edición de la *Escuela de Salud para Mayores* se realizará del 5 de marzo al 2 de abril, los martes, de 10:30 a 12 h, en el Centro de Mayores Nuestra Señora de la Paz (c/. Nuestra Señora del Pilar, 2).

Con frecuencia, se confunde el envejecimiento con el deterioro causado por la enfermedad, la mala alimentación, las alteraciones del sueño, la falta de ejercicio o los estados psicológicos negativos. En la *Escuela de Salud para Mayores* se podrá aprender a prevenir estos factores, de modo que se alcancen edades más avanzadas en buen estado físico y mental.

La asistencia es gratuita, pero es necesaria inscripción –válida para todas las charlas– llamando al teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016) de 9 a 14 h.

---

**MAYORES** | También se ha organizado un ‘taller de iniciación al relato corto’

## ‘II Certamen Literario para Personas Mayores’

Coincidiendo con la *XXII Semana de las Personas Mayores*, el Ayuntamiento presenta su *II Certamen Literario para Personas Mayores*, con el objetivo de fomentar la imagen activa y la visibilización de estas personas. En esta edición 2019 se pueden presentar relatos cortos de humor.

Los mayores interesados en participar pueden inscribirse desde el 22 de febrero hasta el 1 de marzo, de 10:30 a 19:30 h, en cualquiera de los centros municipales de mayores (en los de las calles Salvia y Nuestra Señora del Pilar, de 10:30 a 14 y de 16 a 19:30 h). Las bases se pueden consultar en los mismos centros.

### ‘Taller de iniciación al relato corto’

Con el fin de facilitar la participación en este certamen literario de personas mayores que nunca han escrito relatos cortos, se ha organizado un *taller de iniciación*, donde se compartirán algunas nociones y orientaciones para su configuración.

Se realizará los miércoles del 20 de febrero al 13 de marzo, de 16 a 17 h, en el Centro de Mayores Carmen García Bloise (c/ Olivar, 5).

La inscripción para este taller se podrá hacer del lunes 11 al lunes 18 de febrero en los centros municipales de mayores, con el requisito de ser socio de los mismos.

**PERSONAS MAYORES** | Inscripciones: en los centros de mayores, hasta el viernes 15 de febrero

## Informática, salud, deporte, literatura... nuevos talleres de formación para mayores



En breve, darán comienzo los nuevos talleres que organiza el Ayuntamiento, en colaboración con La Caixa, para las personas mayores. Estas son las propuestas:

### • **Iniciación a la informática.**

Conocimientos esenciales sobre el *hardware* y el *software* y desarrollo de habilidades digitales básicas. Lunes y miércoles, del 25 de febrero al 20 de marzo, de 10 a 12 h, en el Centro de Mayores Pedro González Guerra.

### • **Haz trámites por internet.**

Se mostrará a los alumnos la comodidad de poder realizar trámites por internet (cita médica, comprar entradas, gestiones bancarias, trámites administrativos...). Lunes y miércoles, del 25 de febrero al 27 de marzo, de 16 a 18 h, en el Centro de Mayores Pedro González Guerra.

### • **Comunícate por la red.**

Se darán conocimientos básicos sobre redes sociales: para qué sirven y cómo las pueden aplicar en la vida

cotidiana. Martes y jueves, del 26 de febrero al 11 de abril, de 10 a 12 h, en el Centro de Mayores Pedro González Guerra.

### • **Prepara tu salida o desplazamiento.**

Herramientas para realizar un desplazamiento de forma autónoma, cómoda y segura. Martes y jueves, del 26 de febrero al 28 de marzo, de 16 a 18 h, en el Centro de Mayores Pedro González Guerra.

### • **Grandes lectores.**

Para dotar de habilidades y herramientas a las personas que asisten y que, una vez que finalice, puedan moderar y debatir en grupo en torno a una lectura de forma autónoma. Miércoles, del 20 de febrero al 10 de abril, de 16:30 a 18 h, en el Centro de Mayores de Urbanizaciones.

### • **Vivir en positivo.**

Aprenderán a poner más atención en las soluciones y no tanto en los problemas, viendo lo positivo de las situaciones. Jueves, del 28 de febrero

al 23 de mayo, de 16:30 a 18:30 h, en el Centro de Mayores María Zambrano.

### • **Menos dolor, más vida.**

Para promover el bienestar y la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por el dolor. Lunes, del 25 de febrero al 8 de abril, de 10 a 12 h, en el Centro de Mayores Carmen García Bloise.

### • **En forma.**

Taller de promoción de la salud mediante la realización de ejercicios físicos, de equilibrio, de fuerza, de potencia muscular... Lunes y miércoles, del 25 de febrero al 26 de junio, de 16:30 a 17:30 h, en el Centro de Mayores Pedro González Guerra.

### • **En forma 2.**

Ejercicios de gimnasia *hipopresiva* y de relajación, específicos para personas mayores. Lunes, del 25 de febrero al 24 de junio, de 10 a 11:30 h, en el Centro de Mayores de Urbanizaciones.

## Inscripciones

Las inscripciones se pueden realizar del lunes 11 al viernes 15 de febrero en todos los centros de mayores. En el caso de que sean más personas inscritas que el número de plazas ofertadas, habrá un sorteo.

El miércoles 20 de febrero se expondrán los listados definitivos en todos los centros de mayores.

## Alcobendas se tiñó de verde esperanza contra el cáncer

Durante la noche del 4 al 5 de febrero, el agua de la cascada del *parque de Valde-lasfuentes* se tiñó de color verde esperanza por el *Día Mundial contra el Cáncer*. Este año, la Asociación Española contra el Cáncer ha puesto el foco en el tratamiento psicológico especializado que debe prestarse tanto para el cuidado de los pacientes como para sus familiares. Cada año, se detectan más de 200.000 nuevos casos en España.



### **BREVES. 'PEQUE RECICLADORES' DEL CEIP VALDEPALITOS.**

Los alumnos de 5º del CEIP Valdepalitos han puesto en marcha una peculiar iniciativa para promover el reciclaje de vidrio. Enmarcada en la campaña *Peque Recicladores*, en la que participan 162 centros escolares de toda la Comunidad de Madrid, los alumnos han realizado un vídeo con el que optan a recibir un premio por su iniciativa. Para ello, contará el número de visualizaciones que se realicen del mismo, que se puede ver en internet poniendo en Google *Peque-voluntarios CEIP Valdepalitos*.

**'CROSS POR LA PAZ' DEL CEIP PARQUE DE CATALUÑA.** A finales de enero, el colegio Parque de Cataluña celebró su *II Cross*

*'Juntos por la Paz'*, una actividad en la que quieren unir los valores del esfuerzo y superación propios del deporte con la solidaridad, la convivencia y la paz, y que ha contado con una gran participación de su alumnado. En esta ocasión, también han contado también con la presencia de los alumnos de 6º de Primaria del CEIP Tierno Galván.



### **HERMANDAD NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ.**

Siguiendo el objetivo de acercar a la patrona de Alcobendas a todos los vecinos, hoy, viernes 8, a las 17:30 h, se trasladará a la Virgen en procesión desde la iglesia de San Pedro a la de San Agustín, donde permanecerá tres días, con misa a la llegada, y también el sábado 9 y el domingo 10, a las 12 h. El domingo, tras la misa, regresará en procesión a la iglesia de San Pedro.

**CINE INVISIBLE.** Ofrece hoy, viernes 8, a las 20 h, en el Auditorio Paco de Lucía y dentro de su *Ciclo de cine en versión original*, la película iraní *Darbarey Elly (A propósito de Elly)*, dirigida por Asghar Farhadí. Entrada libre (hasta completar aforo).

**FUNDACIÓN APSURIA.** Organiza los siguientes *cursos orientados al colectivo de personas con discapacidad intelectual*: Auxiliar de lavan-

dería (90 horas teóricas+50 prácticas), Auxiliar de comedor y cocina (90 horas teóricas+50 prácticas), Auxiliar de almacén (90 horas teóricas+50 prácticas), Auxiliar administrativo (90 horas teóricas+50 prácticas), Gestión documental (50 horas teóricas+50 prácticas), Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) básico (50 horas teóricas+50 prácticas) y avanzado (90 horas teóricas+50 prácticas). Los cursos comienzan el 4 de



## Teatro infantil con Diego el de la Gloria

El domingo 17 de febrero, el grupo de teatro Diego el de la Gloria nos presenta la obra *Tonibé en busca de los cuentos perdidos*, un espectáculo familiar para niños a partir de cuatro años. Será a las 12 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias, y las entradas (cinco euros) se pueden adquirir desde una hora antes en taquilla. Tonibé es un trotamundos que cuenta historias, muchas de ellas inventadas. Pero hay un mal en la tierra que hace que se pierdan sus cuentos, así que decide aventurarse a averiguar qué misterioso poder hace que esto ocurra. ¿Conseguirá recuperar los cuentos que ha perdido...?



marzo. Matrícula: 60 euros (a excepción del de *TIC básico*, que son 30 euros). Información: en el teléfono 91 662 24 98, en el correo [formacion@apsuria.org](mailto:formacion@apsuria.org) y en [apsuria.org/formacion](http://apsuria.org/formacion).

**XUNTANZA DE GALEGOS.** Celebra en el Centro Municipal La Esfera su *Semana Cultural*. Desde hoy, viernes 8, al domingo 10 de febrero, organiza la *Feria del Pulpo y el Meji llón*, con productos traídos directamente de O Grove y actuaciones folclóricas (días 8 y 9, a las 20 h, y el día 10, a las 14). Abre a las 12:30 h y cierra hoy y mañana a las 0:30 de la madrugada y el domingo, a las 16:30 h. También hasta el 24 de febrero, podemos ver la exposición de pintura *Más amor que estrellas en el cielo*, de María Bittini.

**BALLET ÁNGELA GARRIDO Y APAMA.** Hoy, viernes 8, a las 19:30 h, en el Teatro Auditorio, el Ballet Ángela Garrido ofrece una *gala benéfica de danza y música a beneficio de Apama*. Entradas: siete euros. Venta: desde una hora antes, en la taquilla del Teatro Auditorio.

**CASA DE CASTILLA Y LEÓN.** Celebra este sábado 9 la *fiesta de las Águedas*. A las 11:30 h, habrá una misa en la iglesia de San Lesmes y a las 12:15 comenzará el pasacalle hasta el Ayuntamiento, donde, a las 13 h, será la entrega del *bastón de mando* a María Rosario Sacho. Después, habrá degustación de dulces y vino en su sede (Paseo de la Chopera, 64) y comida de las mujeres (previa inscripción).

**ASOCIACIÓN ANDALUZA.** Organiza una *excursión al Toledo desconocido nocturno*, por *San Valentín*, con visita con guía oficial, cena especial con baile y música en directo y autocar. Precio: 40 euros, socios al corriente de pago; y 45, no socios. Información: en las calles La Cruz, 40 y Cáceres, 18, de lunes a jueves, de 18 a 20 h.

**ARTISTAS DEL PUEBLO.** Celebran este domingo 10, a las 11 h, en Arroyo de la Vega (junto a la Rosaleda de Epina y sur Seine), el *Paseo del Arte y la Artesanía*, donde se pueden encontrar regalos artesanos y piezas de arte originales. Contacto para ar-

tistas y artesanos con interés en participar: teléfono 685 168 331 y correo [artistasdel-puebloadp@hotmail.com](mailto:artistasdel-puebloadp@hotmail.com).

**PAPEL Y PLUMA.** Convoca su *II Certamen de Microrrelatos*. Recepción de textos: hasta el 28 de febrero. Bases: en [asociacionliterariapapel-y-pluma.wordpress.com](http://asociacionliterariapapel-y-pluma.wordpress.com).

**COFRADÍA DE SEMANA SANTA.** Se está organizando para ponerla en *funcionamiento de nuevo*. Interesados en formar parte de esta nueva cofradía, llamar a los teléfonos 645 035 822 (Antonio), 607 591 846 (Manolo) y 659 481 783 (M<sup>a</sup> Paz).

**EL PARTO ES NUESTRO.** Celebra hoy, viernes 8, de 17 a 19 h, una reunión en la Casa de la Mujer para hablar de embarazo, parto, puerperio y lactancia. Los niños son bienvenidos. Contacto: [madridalcobendas@elpartoesnuestro.es](mailto:madridalcobendas@elpartoesnuestro.es).

**CLUB 65.** Juega al *bingo* el martes 12 de febrero, a las 17 h, en Centro de Mayores de la calle Nuestra Señora del Pilar, 2.



**ACTUALIDAD** | Las concede la Fundación Ciudad de Alcobendas

## Siete alumnos reciben las becas de formación musical y dancística

Siete jóvenes vecinos de Alcobendas recibieron el pasado sábado, antes del concierto *De Schubert a Granados*, la beca que les concede la Fundación Ci-

udad de Alcobendas para completar su formación musical tanto en la Escuela de Música de Alcobendas como en conservatorios. La novena edición de estas be-

cas está dotada con 6.000 euros.

Cristina Sanz Hernán recibe una beca para mejorar su formación en piano junto a la profesora Eguizarova en la Escuela Superior de Música Reina Sofía.

Ángela Arcas (piano) y Ariel Ortega y Susana Rincón (contrabajo) han logrado una ayuda que les servirá para cursar los estudios de grado medio musical en conservatorio.

Y Martín Cano (contrabajo), Lucas LeGuen (violín) y María del Mar González (clarinete) percibirán una beca para estudiar cursos de perfeccionamiento en estos instrumentos en la Escuela de Música y Danza de Alcobendas.

**NUEVO VITARA**  
**TIME TO PLAY**

**SUZUKI**  
Way of Life!

Consumo mixto WLTP (l/100 km): de 6,1 a 7,8. Emisiones CO<sub>2</sub> WLTP (g/km): de 139 a 176 (de 121 a 143 NEDC).

**S-CROSS**  
CON 5 AÑOS DE GARANTÍA

[www.suzuki.es](http://www.suzuki.es)

Consumo mixto WLTP (l/100 km): de 6,3 a 7,3. Emisiones CO<sub>2</sub> WLTP (g/km): de 142 a 164 (de 120 a 141 NEDC).

**SUZUKI ASIMCO** | Ctra. Fuencarral 66 - C/ de los Manzanos, 1.

**CULTURA** | La temporada de teatro arranca este sábado

## ‘Cyrano de Bergerac’, un clásico repleto de aventuras, pasiones, amores y desamores



Lunático, poeta, conocido por su enorme protuberancia nasal, pero también por su bella poesía, por su facilidad de verso y por su afán por los duelos y las peleas.

Así es el *Cyrano de Bergerac* de Edmond Rostand. Un personaje universal que llega ahora a Alcobendas con José Luis Gil como protagonista y que realiza uno de los mejo-

res papeles de su vida.

Para el popular actor, este montaje, largamente esperado y forjado a fuego lento, supone cumplir el sueño de interpretar este personaje muy querido desde su juventud.

*Cyrano de Bergerac* –un clásico de aventuras, pasiones, amores y desamores– es el punto de arranque de la nueva temporada teatral en Alcobendas.

La cita es este sábado, 9 de febrero, a las 20 h, y las entradas (12 y 17 euros) pueden adquirirse en taquilla.

**TEATRO** | Habrá dos funciones: el viernes 15 y el sábado 16 de febrero

## La ‘verdadera’ historia de Ben-Hur al estilo Yllana

Con un ritmo trepidante y un ingenio visual que el propio Yllana ha llamado *teatromascope*, llega a Alcobendas *Ben-Hur*. Aunque, en realidad, para ser más exactos y como anuncia al comienzo de la obra una compañía del siglo I en el teatro romano, se trata de... *La verdadera y nunca contada historia de Ben-Hur*.

Éxito total en el Festival de Teatro de Mérida, donde agotaron las localidades, la obra, fiel al contenido de la novela, viaja por todos los lugares comunes del imaginario colectivo: el comienzo con los Reyes Magos de Oriente, la aparición de Cristo, los legionarios romanos, las batallas navales, las carreras de cuadrigas y... la teja que se cae hiriendo al prefecto romano y cuyas consecuencias arrastrarán a Ben-Hur a una fabulosa aventura.



El espectáculo, recomendado para mayores de 14 años, tendrá dos representaciones: una, el sábado 15, y la otra, el sábado 16; ambas, a las 20 h. Las entradas cuestan 12 y 17 euros y se adquieren en las taquillas municipales y a través de ticketea.com.



**ARTE** | En el Centro Cultural Anabel Segura, hasta el 21 de febrero

## ‘This is pop’, una muestra con artistas del arte pop

Hasta el jueves 21 de febrero, el Centro Cultural Anabel Segura acoge la exposición *This is pop*, que forma parte de la Red Itiner.

La muestra incluye una selección de artistas que llevan trabajando el lenguaje pop desde sus orígenes en el siglo XX hasta nuestros días, realizando un análisis

comparado de las producciones artísticas de EEUU, Reino Unido y España.

El arte pop (*pop art*) apareció en Gran Bretaña a mediados de la década de los 50. Coincidió con el fenómeno de la música pop y estaba muy asociado con la moda y la imagen liberal del Londres de esa época.

En los Estados Unidos, los artistas pop lo usaban para reproducir la cultura y la sociedad americanas. El más famoso de ellos, Andy Warhol, tenía un especial interés por las estrellas de cine, una pasión que fue representada en su arte cuando, en 1962, empezó a crear retratos de Marilyn Monroe.

Los artistas incluidos en esta exposición son: Andy Warhol, Roy Lichtenstein, Robert Rauschenberg, Robert Indiana, Peter Blake, Equipo Crónica, Equipo Realidad, Eduardo Arroyo, Rafael Canogar, Fernando Bellver, Damien Hirst, Takashi Murakami, Jeff Koons, Yoshitomo Nara, Julian Opie, Mr., Shepard Fairey (Obey), Kaws, Eine, D\*Face, Boamistura y Dulk.

### Universidad Popular Miguel Delibes

#### EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA

**APENAS LÁGRIMAS NEGRAS.** *Minería del carbón en Asturias.* Fotografías de Javier Xué como tributo a la minería y al cierre del último pozo de carbón. Se puede visitar hasta el 22 de febrero, de lunes a viernes, de 9 a 20 h, en la sala polivalente El Cubo. Entrada gratuita.

#### MIÉRCOLES EN ABIERTO

**13 de febrero, a las 18 h.** José Ovejero nos presentará su libro *La Seducción*. Entrada libre, hasta completar aforo.

#### CONFERENCIA:

**Jueves 14 de febrero, a las 18 h.** Con motivo del quinto centenario de la primera vuelta al mundo, el académico D. J. E. Gil Delgado nos hablará de su libro *Y Magallanes encontró el estrecho*. Entrada libre, hasta completar aforo.

#### PLAZAS LIBRES

Quedan plazas libres en los siguientes cursos: *Español para extranjeros*, *Curso práctico de*

*pintura abstracta y Autocad 3D básico-medio.*

**Información e inscripciones:** en la Universidad Popular Miguel Delibes y en el SAC.

### ‘Cine de Mayores’

Dirigido a mayores y personas con dependencia, que serán acompañados por voluntarios. Es una iniciativa del Ayuntamiento de Alcobendas, fruto de un convenio con Lilly, para fomentar la ayuda social y el voluntariado.

**Película:** *Asesinato en el Orient Express.*

**Fecha:** jueves 14 de febrero, a las 18 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

**Precio:** un euro.

**Venta de entradas:** 11, 12 y 13 de noviembre, de 10:30 a 19 h, en los centros de mayores (en los de las calles Salvia y Nuestra Señora del Pilar, de 10:30 a 14 y de 16 a 19 h) y el mismo día 14, desde una hora antes de la proyección, en la taquilla del centro cultural.





MEDIATECA | Primer 'Club de Lectura' de 2019

## Leer, conversar y compartir el amor por los libros

El primer *Club de Lectura* de 2019 estará centrado en el relato como género literario y contará con una selección de autores, temáticas y estilos diversos.

Se desarrollará del 21 de febrero al 21 de marzo en cinco sesiones semanales, que tendrán lugar los jueves, de 19 a 20:30 h, en la Mediateca Anabel Segura.

Las sesiones estarán moderadas por la escritora Maribel Orgaz.

El *club* es gratuito, está dirigido a mayores de 18 años y consta de 20 plazas, que se cubrirán por orden de inscripción, a partir del lunes 11 de febrero, en la Mediateca Anabel Segura y en su horario habitual: de lunes a viernes, de 9 a 21 h.

El *Club de Lectura* es un espacio de encuentro para leer, conversar y compartir el amor por los libros que no hay que perderse.

✉ Avenida de Bruselas, 19.

☎ 91 484 16 90.

## 'De reyes y ratones': 'cuentacuentos' para adultos

La Asociación Cultural La Paz es Posible ofrece una velada de cuentos universales multiculturales que evocan humor y sabiduría y que tendremos oportunidad de descubrir y disfrutar. Bajo el título *De reyes y ratones*, este *cuentacuentos* tendrá lugar el próximo viernes, 15 de febrero, a las 19:30 h, en la Mediateca Centro de Arte Alcobendas. La entrada es libre, hasta completar el aforo.

✉ Mariano Sebastián Izuel, 9.



### Uso y explotación de casetas en el recinto ferial en las 'Fiestas de San Isidro 2019'

Se van a instalar en el recinto ferial del Parque de Andalucía 43 casetas para su uso y explotación, del 10 al 15 de mayo, por distintas entidades ciudadanas. De ellas, 17 serán sorteadas el jueves 14 de marzo, a las 18 h, en la Casa de las Asociaciones.

Podrán participar en el sorteo las asociaciones inscritas en el Registro de Asociaciones del Ayuntamiento de Alcobendas que sean de los ámbitos de Bienestar Social; Comercio, Industria y Empleo; Consumo; Cooperación; Cultura; Deportes; Educación; Inmi-

gración; Mayores; Medio Ambiente; Mujer; Participación Ciudadana; y Salud.

**Solicitudes:** se pueden presentar, a nombre del Servicio de Apoyo Sociocultural del Patronato Sociocultural, en los cuatro registros generales del Ayuntamiento **hasta el 5 de marzo**, inclusive, incluyendo la documentación requerida en la convocatoria. Las bases se pueden consultar en el tablón de anuncios del Ayuntamiento; en los centros cívicos Distrito Centro, de la calle Málaga, 50 y Anabel Segura; en la Casa de las Asociaciones; en el Centro Municipal La Esfera; en Espacio Miguel Delibes, y en la web municipal ([alcobendas.org](http://alcobendas.org)).



## Cursos para asociaciones

• **LUCES, SONIDO Y AUDIOVISUAL EN ACTIVIDADES ESCÉNICAS.** Curso básico de luces sonido y audiovisual para organizar actividades escénicas de todo tipo. Profesionales del Servicio de Apoyo Técnico nos mostrarán los recursos disponibles de luces, sonido y vídeo de cada sala (Centro Municipal La Esfera, Centro de Arte Alcobendas y Centro Cultural Pablo Iglesias) y su posible utilización dependiendo del tipo espectáculo. **Fechas:** jueves 7, lunes 11 y miércoles 13 de marzo, de 18 a 21 h.

• **APP PARA SUBVENCIONES Y REDACCIÓN DE PROYECTOS.** Las asociaciones de Alcobendas podrán presentar la documentación para la convocatoria de subvenciones 2019 a través de esta aplicación informática de muy sencilla utilización. También podremos realizar en ella la posterior justificación. La *App Subvenciones* nos irá guiando para introducir todos nuestros datos. Trabajaremos también de forma práctica cómo redactar nuestro proyecto o memoria. **Fechas:** martes 12 y jueves 14 de marzo, de 18 h a 21 h, en Conect@ (Casa de las Asociaciones).

• **TIC'S PARA EL TRABAJO COLABORATIVO.** Existen multitud de recursos informáticos de fácil uso en ordenadores y móviles, y en su mayoría gratuitos, que pueden facilitarnos el trabajo en la asociación. Aplicaciones como Dropbox, Google Calendar, Drive, Doodle a través de Whatsapp, Evernote, etc. nos permitirán realizar con sencillez nuestras tareas mejorando la participación y la eficacia de nuestra gestión, ahorrando tiempo y esfuerzo. **Fechas:** viernes 15 y 22 de marzo, de 18 a 21 h, en Conect@ (Casa de las Asociaciones).

• **CÓMO LLEVAR LOS LIBROS DE TU ASOCIACIÓN INFORMÁTICAMENTE.** Existen herramientas informáticas sencillas, como la *App Gestión Interna*, que integra hoja de cálculo, para facilitarnos el control de las cuentas o la gestión de socios. Para completar la información,

se verán también cómo llevar el libro de actas y cómo legalizar estos tres libros. **Fechas:** miércoles 20 y jueves 21 de marzo, de 18 a 21 h, en Conect@ (Casa de las Asociaciones).

• **PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN NUESTRAS ACTIVIDADES.** Las asociaciones tienen el reto de favorecer que las personas con discapacidad puedan incorporarse a actividades diversas para que puedan satisfacer, como el resto de la población, sus inquietudes culturales, deportivas o sociales de todo tipo. El curso será impartido por Cruz Roja. **Fechas:** martes 26 y jueves 28 de marzo, de 18 a 21 h, en la Casa de las Asociaciones.

• **OBLIGACIONES LEGALES DE LAS ASOCIACIONES.** Información básica sobre aspectos legales que las asociaciones deben cumplir en su funcionamiento: renovación de cargos, actualización de datos en el registro, elaboración de actas, seguros de responsabilidad civil, libros de socios, actas y cuentas, así como otros aspectos que recoge la *Ley de Asociaciones*. A cargo de Julián Besteiro, de la Asesoría Jurídica para Asociaciones. **Fecha:** miércoles 3 de abril, de 19 a 22 h, en la Casa de las Asociaciones.

• **HAZ TU ASOCIACIÓN MÁS PARTICIPATIVA.** En este curso veremos las claves para garantizar que nuestra organización favorezca la participación activa, para que sea menos jerárquica y más horizontal en la toma de decisiones, consiguiendo la implicación real de un gran número de miembros en las tareas y responsabilidades. **Fechas:** lunes 8 y martes 9 de abril, de 18 a 21 h, en la Casa de las Asociaciones.

**Inscripciones:** hasta el 18 de febrero, en la Casa de las Asociaciones (c/ Cáceres, 18; teléfono 91 653 73 78; correo electrónico [c.asociaciones@aytoalcobendas.org](mailto:c.asociaciones@aytoalcobendas.org)).

**Cursos gratuitos.** Tienen prioridad en la inscripción las asociaciones de Alcobendas, aunque están abiertos también a otras personas interesadas.



**CULTURA EN FAMILIA** | EL domingo 17 de febrero, a las 18 horas, en el Teatro Auditorio

## ‘Martin’s journey’, las aventuras en inglés de un cerdito muy especial



*Martin’s journey* (*El viaje de Martín*) es la historia de un cerdito que lucha contra lo que un día le dijeron que tenía que ser su destino.

Es un cuento de superación de Martín, nuestro protagonista, que afronta sus pro-

prios miedos y emprende un viaje en busca de lo que más le gusta... ¡un buen lodazal! Y, para encontrar este lodazal en el que ser feliz, Martín se pone en marcha enfrentándose a sus propios miedos. Este espectáculo es una pro-

puesta innovadora, para que los peques puedan practicar inglés, a cargo de la compañía Titirigüiri, donde títeres, teatro y dibujos animados se dan la mano en un viaje audiovisual, teniendo como soporte un lienzo donde interactúan los títeres, los dibujos y una actriz titiritera.

*Martin’s journey* es un espectáculo para familias con niños a partir de cinco años y se pondrá en escena el domingo 17 de febrero, a las 18 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas. Entradas: 4 y 6 euros, a la venta en las taquillas municipales y en ticketea.

### **BREVES. NUEVA CITA DE ‘IMAGINA CON CHUPETE’.**

El viernes 15 de febrero vuelve *Imagina con Chupete* con nuevas actividades para los pequeños de la casa. Se trata de un programa educativo dirigido a bebés de 12 a 36 meses y sus familias con el objetivo de proporcionar a los padres estrategias para estimular a sus pequeños con actividades de las que disfrutarán todos en familia. Esta vez van a adelantar la fiesta de carnaval con canciones, disfraces... y mucho más.

La cita es en la Ciudad Deportiva Valdeleasantas con dos turnos: bebés de 12 a 23 meses, a las 17 h, y bebés de 24 a 36 meses, a las 18:30. Los bebés deben estar acompañados en todo momento por un adulto. Las inscripciones –gratuitas– se pueden realizar en el SAC: desde el martes 12 de febrero, los empadronados, y desde el jueves 14, los no empadronados.



**‘MIRA, MIRA... MIRÓ’.** Es la visita que haremos en *Museando* el 16 de febrero, de 11:15 a 14:15 h, a la Fundación Mapfre. En ella nos adentraremos en el universo artístico de Miró a través de 65 obras donde están presentes los símbolos que caracterizan sus trabajos: estrellas, soles, lunas, pájaros... La actividad cuesta dos euros, que se pagarán el día de la visita, e incluye el transporte en autobús y la visita guiada a la exposición y el taller. Dirigido a familias con niños de tres a 16 años, para participar hay que inscribirse en el SAC: a partir del martes 12 de febrero, los empadronados, y del jueves 14, los no empadronados.

**JUVENTUD** | Los propios jóvenes han propuesto y elegido las actividades para el programa de ocio nocturno 'Imagina tu Noche'

## 'Tú eres la noche de Imagina', diez años de presupuestos participativos juveniles



Hace 10 años que se puso en marcha *Tú eres la noche de Imagina*, una iniciativa innovadora basada en un proceso de presupuestos participativos para que los jóvenes de Alcobendas de 16 a 30 años puedan proponer, votar y elegir las actividades que cada año forman parte del programa de ocio *Imagina tu Noche*.

### Más de 2.000 propuestas

Desde que comenzó *Tú eres la noche de Imagina* se han recibido 2.157 propuestas de jóvenes de Alcobendas que han decidido cómo quieren pasar la noche de los sábados y en qué invertir el dinero público destinado a este fin (33.000 euros anuales).

El 42% de las actividades realizadas en esta década y propuestas por los jóve-

nes son exclusivas de *Imagina tu Noche*, es decir, no se podrían realizar fuera de este programa (fiesta en la piscina, cenas económicas, *Noche de Talentos*, liga nocturna de fútbol sala...).

El 64% de ellas son totalmente gratuitas y, entre las que no lo son, el precio medio es de cinco euros.

Por otra parte, el 73% tienen una aceptación tal, que la demanda supera a la oferta. Esto sucede, sobre todo, en salidas y descuentos.

### Las más votadas

Los descuentos para parques temáticos (Parque de Atracciones, Warner, Aquopolis...) han sido la propuesta más demandada por los jóvenes a lo largo de estos años.

Otras de las actividades

más solicitadas fueron el *paintball* (batallas con bolas de pintura) y la *fiesta en la piscina* del Polideportivo Municipal José Caballero, un clásico ya en las noches de verano.

Gran aceptación desde que se pusieron en marcha, a petición también de los propios jóvenes, tienen las cenas a precios económicos. Mensualmente, en un restaurante de la ciudad, los jóvenes pueden disfrutar de una cena con bebida sin alcohol y postre desde cinco euros. Además, se realizan también *cenas en inglés*, con la participación de voluntarios europeos, con lo que a la posibilidad de compartir una buena mesa se une la de practicar y mejorar el idioma.

Y en cuanto a la música, el baile y el humor, destacan propuestas como el campeonato de *break dance* *A ras de suelo*, la *Noche de Talentos*, el concurso *En Red, música joven* o los valores descuento para el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas, que permiten a los jóvenes disfrutar de grandes estrenos por tres euros. El deporte tiene también parte importante en las propuestas de ocio. Destaca, por ejemplo, la liga de fútbol sala, las salidas al aire





libre o el esquí en Xanadú. Los juegos de escape (*escape room*), los parques de multiaventura, los karts, los vales descuento para la bolera, los talleres y espectáculos de circo, las rutas nocturnas, la yincana con GPS (*geocaching*) o el *microteatro* son otras de las muchas actividades que se realizan en *Imagina tu Noche* a propuesta de los jóvenes.

“Me parece acertado que seamos nosotros –los que vamos a disfrutarlas– quienes propongamos y elijamos las actividades. A ver si siguen saliendo propuestas que sean cada vez más ori-

ginales”, dice Manu, uno de los cientos de jóvenes que asisten a alguna de las actividades de *Imagina tu Noche*. “Aprovecho la ventaja de las cenas económicas y de los vales para la bolera, además de alguna que otra propuesta concreta como el *microteatro* o el Parque de Atracciones”.

Ainara, además de “estar atenta a la programación para participar en las propuestas semanales de *Imagina tu Noche*”, es una de las jóvenes que organizan una de esas actividades. “Junto con mi novio organizamos el festival *A ras de suelo*. Me hizo mucha

ilusión que fuera elegido, y más que siga siéndolo y que tenga tanto éxito”. Para ella, “es un acierto que el Ayuntamiento se preocupe por los jóvenes dándonos voz y dedicando recursos a ocio sano para nosotros”.

### Cómo es el proceso

*Tú eres la noche de Imagina* es un proceso que tiene dos fases. En una primera, los jóvenes pueden proponer las actividades y ser, incluso, organizadores de ellas. Este año, el plazo de propuestas se abrió el 20 de enero y seguirá hasta el 20 de septiembre.

La segunda fase del proceso es en la que los jóvenes, a través de la web de *imagina*, pueden votar las propuestas. Los participantes en las votaciones, por su colaboración, optan a vales descuento y a sorteos.



Toda la información sobre *Tú eres la noche de Imagina* se encuentra en [imaginalcobendas.org](http://imaginalcobendas.org).

**JÓVENES** | Información: en [imagnalcobendas.org](http://imagnalcobendas.org)

## Imagina: talleres de maquillaje de carnaval y ‘cuentacuentos’

La Escuela de Animación de Imagina te propone dos nuevas propuestas para este mes de febrero.

Por un lado, el lunes 25 de febrero, a las 18 h, tendrá lugar un taller de técnicas de *cuentacuentos* y animación a la lectura. El objetivo principal de esta actividad es dar a conocer a los asistentes qué es la narración oral escénica y técnicas

para llegar al público y de creación de historias y cuentos.

La segunda de las propuestas es un taller de maquillaje de carnaval, que se celebrará el jueves 28 de febrero. Se mostrarán a los asistentes algunas técnicas sencillas de maquillaje y a adaptarse al público, a la edad, a los materiales de que se disponen...



Las inscripciones para ambos talleres se pueden realizar en [imagnalcobendas.org](http://imagnalcobendas.org). Están dirigidos a jóvenes de 17 a 35 años y tienen un precio de nueve euros para empadronados en Alcobendas; de 10,50 euros, para trabajadores; y de 16,50 euros, para el resto.

**BREVES. MONÓLOGOS.** El Consejo de la Juventud (CJA), junto al joven de Alcobendas y cómico Jorge Yorya, organizan *Alcobendas Comedy Tour*, una gira de monologuistas por la ciudad. La primera cita será el sábado 16 de febrero en el Centro Cultural Pablo Iglesias y contará con la actuación de Valeria Ros. Todos los espectáculos son a las 20 h y el precio de las entradas es de dos euros, o de 1,50 para quienes tengan *carne joven*. La información y el programa completo con todos los monologuistas participantes se puede consultar en [elconsejo.org](http://elconsejo.org).

### **FIN DE SEMANA EN LOS MONTES DE TOLEDO.**

Multiaventura, escalada, tirolina, tiro con arco, senderismo... Son algunas de las actividades que se realizarán en la salida al albergue juvenil La Casa de los Forestales el fin de semana del 23 y 24 de febrero. El albergue está situado en medio de los Montes de Toledo. Se trata de una actividad para jóvenes de 16 a 35 años (los menores de edad deberán ir acompañados de una persona entre los 18 y 35 años) y el precio es de 50 euros para

empadronados y de 60 para no empadronados. Las inscripciones se pueden realizar a través de [imagnalcobendas.org](http://imagnalcobendas.org) a partir de hoy, viernes 8 de febrero.

**‘EN RED, MÚSICA JOVEN’.** Comienza una nueva edición de *En Red, música joven*. En esta primera fase, cada municipio de la red seleccionará al grupo que le represente en la final del concurso. Alcobendas lo hará este sábado, 9 de febrero, desde las 19 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Actuarán: Dosis Social (*rock estatal*), Madoggz Records (*rap/trap/R&B*), Andén 97 y Amber’s Cage (*rock*). El acceso es gratuito, hasta completar aforo.

**‘CENAS EN INGLÉS’.** Nueva cita de esta iniciativa para practicar inglés, conversar y cenar con la colaboración de las voluntarias europeas. Será el sábado 23 de febrero en Restaurante Debut. El precio de la cena es de cinco euros e incluye menú con bebida sin alcohol y un postre. La actividad va dirigida a jóvenes de 16 a 35 años y las inscripciones se pueden hacer del 8 al 13 de febrero en la web de Imagina.

## ATLETISMO | Los equipos, de cuatro, cinco o seis participantes, se pueden formar libremente

# Novedades en la ‘Carrera de las Empresas’

El domingo 17 de febrero, se disputará la *1 Carrera de las Empresas Ciudad de Alcobendas*, organizada por Fundal en un circuito de cinco kilómetros por la zona de Valdelacasa. Todos los participantes podrán acudir mañana, sábado 9, a las 10 h, a un entrenamiento de reconocimiento del circuito. Este, gratuito, es en la zona de salida y meta de la carrera: Avenida de Peñalara, 44, a la altura del acceso peatonal al monte de Valdelatas.

Las inscripciones siguen abiertas –hasta el viernes 15– para una prueba que el domingo 17 hará honor al lema “Alcobendas trabaja y corre en equipo”. Precisamente, otra de las grandes novedades es la



composición de los equipos, que deben contar con entre cuatro y seis corredores. Los equipos pueden ser mixtos, inclusivos y no necesariamente han de ser de la misma empresa.

Además del apoyo del Ayuntamiento de Alcobendas y de la AD Ecosport, la prueba cuenta con el patrocinio y soporte de impor-

tantes empresas, caso de Procter & Gamble (P&G), Samsung, Excellence Formación, Ilusiona (parque infantil y bolera ubicada en Heron Diversia), DOMPAL y Coca-Cola. A ellos se suma el Colegio Brains.

Más información e inscripciones: en la web [carreradelasempresasalcobendas.com](http://carreradelasempresasalcobendas.com).

## Jornada ‘Mujer y triatlón’

La Agrupación Deportiva Ecosport organiza una jornada sobre *Mujer y triatlón*, que tendrá lugar en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes y en el Polideportivo Municipal José Caballero los días 22, 23 y 24 de febrero.

El objetivo de esta actividad es acercar el triatlón como deporte saludable al colectivo femenino. Está prevista la participación de un grupo de 60 mujeres.

Por otra parte, Ecosport realiza con la Asociación Correr en Rosa una actividad solidaria para mujeres que tienen o han tenido cáncer de mama con el objetivo de prepararlas para que puedan realizar un triatlón. El primer grupo de entrenamiento está practicando el segmento de natación.



### BREVES. 'CROSS ALDOVEA': INSCRIPCIÓN GRATUITA PARA COLEGIOS PÚBLICOS.

El viernes 15 de marzo se disputará la 39ª edición del *Cross Aldovea*, en el que está prevista una participación de casi diez mil atletas de 70 centros educativos. Las inscripciones se pueden realizar hasta el viernes 1 de marzo en [rjodarm@hotmail.com](mailto:rjodarm@hotmail.com). El precio es de dos euros, aunque en el caso de los centros públicos de Alcobendas la inscripción es gratuita, ya que el coste lo asume el Ayuntamiento de Alcobendas. Toda la información sobre horarios y recorridos está disponible en [crossaldovea.es](http://crossaldovea.es).

**ESGRIMA.** Paula Zugasti Capellá y María Ranninger Pérez, del Esgrima Alcobendas, han participado en los *Campeonatos del Mediterráneo de Esgrima*, disputados en Cagliari (Italia). Zugasti logró la medalla de bronce en la prueba individual júnior y la de plata en la competición por equipos. Por su parte, María Ranninger finalizó en quinta posición en la categoría M 15. (Foto: *Trifiletti Andrea / Bizzi team*).



**TIRO CON ARCO.** Ángel Luis Mérida Baztán, del Club de Tiro con Arco Villa de Alcobendas, se ha proclamado subcampeón de España por equipos en la modalidad de arco recurvo. Mérida formó parte de la selección de Madrid que compitió en Avilés en el *Campeonato de España de Sala 2019*.

La victoria fue para el combinado de Galicia, en una apretada final.

**HOCKEY SOBRE PATINES.** Este sábado, a las 18 h, el Club Patín Alcobendas tiene un partido importante de la OK Liga. Se enfrenta al Club Patí Calafell en el Pabellón A, tras haber conseguido un importante empate a tres en su visita a Sant Cugat. La victoria daría tres puntos vitales al equipo de Marcos Rey para mantenerse alejado de los puestos de descenso.



**BALONMANO.** El domingo, en el Pabellón Amaya Valdemoro (12 h), partido decisivo para la salvación del Balonmano Alcobendas, que se enfrenta al Frigoríficos Morrazo gallego. Los locales, pese a cerrar la clasificación, están a un partido de salir de los puestos de descenso.

**RUGBY.** El Sanitas Alcobendas Rugby logró una aplastante victoria sobre el Barça Rugby (43-14) en partido de liga de la División de Honor. Al descanso se llegó con un inapelable 38-0. Se da la circunstancia de que ambos equipos jugarán la final de la próxima *Copa del Rey*, por lo que los de Tiki Inchausti han mostrado sus credenciales para hacerse con ella, uno de los grandes objetivos de la temporada.



# TRABAJO

## OFERTA

www.alcobendas.org  
**Bolsa de empleo**



**Oficial/a de peluquería** con 5 años de experiencia reciente. Jornada completa o media. De lunes a viernes, de 10 a 19, y sábado, de 9:30 a 14 h. Alcobendas. 91 229 04 16.

**Asesor comercial inmobiliario** para gestión, atención y captación de clientes, alquiler y venta. Valorable experiencia en el sector y coche propio. Madrid norte. *administracion@alser-asesores.com*

**Peluquero/barbero** con 3 años de experiencia. Jornada completa, turno partido. San Agustín del Guadalquivir. 91 843 55 40.

**Dependiente/a de carnicería** con experiencia mínima de 1 año en mostrador. Jornada completa, turno rotativo de lunes a domingo. Alcobendas. *maricristina.martinoporto@diagroup.com*

**QA Tester** con experiencia en Testing sobre Aplicaciones móviles para grupo de testing en proyecto de TV Digital. Pozuelo de Alarcón. *sandranavarro@marcomdeli.com*

**Técnico de telecomunicaciones** con experiencia en OLT's, Core/MPLS, Routing y Switching. Conocimientos de fabricantes Cisco y Juniper. Mirasierra. *sandranavarro@marcomdeli.com*

**Profesor particular** para alumno de primero de la ESO en las prin-

cipales asignaturas. Alcobendas. 680 177 064.

**Estas son algunas de las ofertas que se han gestionado en la Bolsa de Empleo y que no han sido cubiertas con las personas inscritas y de alta.**

## DEMANDA

**Cuidado** de niños, limpieza y plancha. 602 897 617.

**Interno**, externo, por horas, cuidado personas mayores y tareas del hogar, con carné de conducir. 602 672 443.

**Limpieza** y plancha por horas. 625 774 880.

**Limpieza**, plancha, cuidado de niños y mayores. 630 045 244.

**Externa**, cuidado mayores, tareas del hogar, plancha por horas, limpieza de portales. 675 049 849.

**Cuido** niños, personas mayores y labores del hogar. 688 396 839.

**Externa** por horas, preferible tarde o noches. 655 250 577.

**Cuido** niños, mayores, plancha, limpieza, por las tardes. 622 875 109.

**Señora** busca trabajo para planchar. 612 401 124.

**Interna** o externa para cuidado de personas mayores o niños. 632 159 089.

**Electricista**, reparaciones, económico. 617 379 971.

**Limpieza** en comunidades, oficinas, cuidado de niños o personas mayores. 619 946 518.

**Trabajos** de pintura y albañilería. 666 723 774.

**Externa**, por horas, limpieza en general. 676 569 045.

**Cuido** personas mayores, por las mañanas y fines de semana, limpie-

za y plancha, office. 631 264 571.

**Externa** por horas, cuidando niños o personas mayores, office en restaurantes. 602 128 577.

**Señora** cuida personas mayores en fines de semana. 631 417 960.

**Cuido** personas mayores. 661 028 705.

**Limpieza** de portales, hospitales, camarera por las mañanas, cuidado de mayores y niños y tareas del hogar. 663 874 930.

**Limpieza**, plancha, por las mañanas, tardes o fines de semana. 638 049 101.

**Externa**, media jornada o completa, limpieza y plancha por horas y fines de semana, cuidado de personas mayores. 634 699 673.

**Cuido** niños, ancianos, limpieza y cocina. 602 365 844.

**Hombre** busca trabajo. 685 119 877.

## VIVIENDAS

### VENTAS

**Piso** en c/ Salamanca, 3 habitaciones, salón, cocina, baño y 2 terrazas, 2ª planta sin ascensor. Precio a convenir. 649 151 791.

### COMPRAS

**Piso** al contado en Alcobendas o San Sebastián de los Reyes. 627 406 908.

**Apartamento** o estudio. 620 001 611.

### ALQUILER

**Apartamento** en Guardamar del Segura (Alicante) a 100 m de la playa. 620 001 611.

**Piso** en Madrid, reformado, sin amueblar, 2 habitaciones, salón, cocina y baño equipados, calefacción de gas, aire

condicionado. 950 €. 678 082 623.

**Vivienda** tipo chalé cerca del Ayuntamiento, nueva, 3 habitaciones, 2 baños, comedor, cocina amueblada y patio. 1.080 €/mes. 616 253 736.

**Apartamento** en La Zenia (Alicante), 2 habitaciones, salón, cocina, terraza y patio, planta baja y aparcamiento para temporada de verano. 667 969 120.

## TERRENOS Y LOCALES

Vendo **finca** en Lozoyuela, 1.000 m, con casa muy bonita. O cambio por piso en Alcobendas. 618 175 081.

Vendo **trastero** en c/ Islas Bikini. 15.000 €. 619 284 254.

Vendo **plaza** de garaje para coche y moto. 15.000 €. 628 892 416.

Vendo **plaza** de garaje en c/ Marqués de la Valdevia. 6.000 €. 664 458 004.

Vendo **parcela** en Torrijos (Toledo). O cambio por piso en Alcobendas. 654 094 144.

Vendo **plaza** de garaje en Paseo de la Chopera. 7.740 €. 636 390 399.

Vendo **plaza** de garaje en aparcamiento Picasso. 618 726 162.

Vendo **plaza** de garaje en c/ Fuego, junto a Renfe. 618 281 854.

Vendo **plaza** de garaje en c/ Antonio Machado. 19.000 €. 696 153 475.

Vendo **plaza** de garaje en c/ Doctor Ángel Olivares. 666 667 486.

Vendo **plaza** de garaje en c/ Marqués de la Valdevia. 689 223 012.

Alquilo **plaza** de garaje en c/ Segovia. 659 505 266.

Alquilo **plaza** de garaje en Plaza de la Artesanía.

629 416 966.

Alquilo **plaza** de garaje en urbanización Las Brisas. 650 292 056.

Alquilo **plaza** de garaje en Paseo de la Chopera. 673 432 030.

Alquilo **plaza** de garaje en Bulevar Salvador Allende. 637 304 954.

Alquilo **plaza** de garaje en San Sebastián de los Reyes. 675 128 05

## VEHÍCULOS

**Ford Mondeo**, azul, año 2001, modelo familiar, 167.000 kilómetros. 618 175 081.

**Seat Ibiza**, año 98. 750 €. Y **Seat Ibiza** 1.4 inyección, año 2000. 700 €. 685 419 877.

**SSangYong** limited RX270xdi, año 2006, 81.000 kilómetros, todos los extras. 6.500 €. 670 277 034.

**Opel Astra** GTC automático, diésel 1.9, todos los extras. ITV en vigor, siempre en garaje. 3.500 €. 610 881 526.

**Audi A4** TDI, año 2006 Berlina Spline. 7.000 €. Y **Peugeot 106 XRD** año 96. 950 €. 615 983 232.

## VARIOS

**Regalo** trona de bebé y mesa blanca 118x78 cm. 699 624 177.

**Taburete** nuevo con ruedas regulable en altura. 636 044 007.

**Vestido** de novia talla 36. 655 250 577.

**Grupo electrógeno** de 2.2 Kaveas o 2.200 w motor Honda. 654 094 144.

**Cama articulada** con barreras y colchón. 91 651 71 67.

**Dormitorio**, cama y colchón de 105 cm, mesilla con luz, cómoda, espejo, sillón. 680 534 509.

**Mesa** y 6 sillones resina marrón. 617 923 804.

## SAC Ayuntamiento de Alcobendas

Plaza Mayor, 1.

☎ De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h.  
Primer y tercer sábado de cada mes, de 10 a 13 h (sólo para trámites del Ayuntamiento de Alcobendas).

✉ [sac@aytoalcobendas.org](mailto:sac@aytoalcobendas.org)

**SAC Distrito Centro:** Plaza del Pueblo, 1.


**SAC Distrito Norte:** Avenida de la Magia, 4.

**SAC Distrito Urbanizaciones:** Avenida de Bruselas, 19.

☎ De lunes a viernes, de 8:30 a 14 h.

## Servicio de atención telefónica: 010

Desde fuera de Alcobendas o desde móviles 91 296 90 88.

 Atención telefónica a personas sordas mediante chat en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

☎ 607 972 024 de lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 h.  
Obtenga su ticket en la APP Alcobendas o en [www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

## PROGRAMACIÓN MUNICIPAL

### TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS

C/. Blas de Otero, 4. Teléfono: 91 659 77 21. Taquilla: de martes a viernes, de 18 a 20 h, y una hora antes del inicio.

**TEATRO. *Cyrano de Bergerac*.** Sábado 9 de febrero, a las 20 h.  
Precio: 12 y 17 €.

**TEATRO-HUMOR. *Ben-Hur*.** Viernes 15 y sábado 16 de febrero, a las 20 h. Precio: 12 y 17 €.

**CULTURA EN FAMILIA. *Martin's journey*.** Compañía Titiriguiri.  
Domingo 17 de febrero, a las 18 h. Precio: 4 y 6 €.

### CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

C/. Mariano Sebastián Izuel, 9. Teléfono: 91 229 49 40.

Taquilla: viernes, de 17 a 19:30 h, y sábados, de 11 a 13:30 y de 17 a 19:30 h, y una hora antes de su inicio.

### AUDITORIO PACO DE LUCÍA

**MÚSICA EN FAMILIA: *L'elisir d'amore*.** Camerata Lírica de España. Sábado 9, a las 18 h. Precio: 6 €.

**EXPOSICIÓN: *Tapes*, de Alejandro Botubol.** Hasta el 2 de marzo.

### AYUNTAMIENTO DE ALCOBENDAS

Patio de Encuentros del Ayuntamiento, Plaza Mayor 1.

**EXPOSICIÓN: *Retazos de mi España*, de Elena Vizcaíno.** Del 11 de febrero al 8 de marzo.


### CENTRO CULTURAL ANABEL SEGURA


Avenida de Bruselas, 19. Teléfono: 91 484 16 85. De lunes a viernes, de 10 a 21 h y sábados, de 16:30 a 20 h.


**EXPOSICIÓN: *This is Pop*.** Red Itiner. Hasta el 21 de febrero.



**VENTA DE ENTRADAS PARA ESPECTÁCULOS DE PAGO:** en la red de taquillas municipales, en [ticketea.com](http://ticketea.com) y en el 902 044 226.

## ALCOBENDAS EN LAS REDES



Ayuntamiento de Alcobendas    


Alcobendas Interactiva 



Asociaciones de Alcobendas  



Bolsa de Empleo Alcobendas  

Casa de la Mujer Alcobendas  


Centro de Arte Alcobendas  


Comercios Alcobendas  

Conecta Alcobendas  



Consumo Alcobendas  



Deportes Alcobendas  



Escuela de Música y Danza de Alcobendas  



Imagina Juventud Alcobendas   



Mediatecas Alcobendas  


Participación Alcobendas  



PIC.A Alcobendas   


Policía Local Alcobendas  

Protección Civil Alcobendas  

Salud Alcobendas  

StartUp Alcobendas  

Teatro Auditorio de Alcobendas  

Universidad Popular Miguel Delibes  

## Cines

Hasta el 14 de febrero

### CINESA LA MORALEJA

Centro Comercial La Moraleja.  
Entradas: ServiCaixa 902 333 231 y [www.cinesa.es](http://www.cinesa.es).

### KINÉPOLIS DIVERSIA

Parque de Ocio Diversia.  
Entradas: [www.kinepolis.es](http://www.kinepolis.es).

Consultar la cartelera en los cines o en su web.

**ALITA. ÁNGEL DE COMBATE**  
**ASTÉRIX: EL SECRETO DE LA POCIÓN MÁGICA**  
**ARIADNE AUF NAXOS. Ópera**  
**BAJO EL MISMO TECHO**  
**BOHEMIAN RHAPSODY**  
**DON QUIJOTE. Ballet.**  
**EL REGRESO DE MARY POPPINS**  
**EL VICIO DEL PODER**  
**GREEN BOOK**  
**LA FAVORITA**  
**LA LEGO PELÍCULA 2**  
**MARÍA REINA DE ESCOCIA**  
**THE OLD MAN AND THE GUN**

## FARMACIAS DE URGENCIA

HASTA EL 15 DE FEBRERO

- **Servicio 24 horas.**

Avenida de la Ermita, 2.

- **De 9:30 a 23 h.**

Paseo de la Chopera, 71.

Vayas donde vayas



**VIERNES 8****LA ESFERA****FERIA DEL PULPO Y DEL MEJILLÓN**

Tradicional feria, en la que se degustarán productos traídos directamente desde O'Grove y habrá actuaciones folclóricas. Hasta el domingo 10.

**19:30 H. TEATRO AUDITORIO CIUDAD DE ALCOBENDAS****GALA BENÉFICA**

Espectáculo de danza del Ballet Ángela Garrido a beneficio de la asociación Apama. Entradas: 7 euros.

**20 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA****CINE INVISIBLE**

Se proyectará en versión original la película *Darbarey Elly*, de Asghar Farhadí. Organiza: Cine Invisible.

**SÁBADO 9****11:30 H. IGLESIA DE SAN LESMES-AYUNTAMIENTO**

**FIESTA DE LAS ÁGUEDAS**  
Costumbre en la que las mujeres toman el mando por un día. Habrá misa y pasacalle hasta el Ayuntamiento, donde el alcalde entregará el bastón de mando a la 'alcaldesa' por un día. Organiza: Casa de Castilla y León.

**12 H. MEDIATECA PABLO IGLESIAS****CUENTACUENTOS**

*El elefante Elmer.*  
Para público familiar, incluidas aquellas personas que se

comunican en lengua de signos. Organiza: Asociación de Vecinos y Amigos en Defensa de los Afectados por Enfermedades Raras (Avader). Invitaciones: desde 15 minutos antes.

**18 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA****MÚSICA EN FAMILIA**

*El elixir del amor*, de Donizetti, con la Camerata Lírica de España. Selección de las mejores arias. Entrada: 6 euros.

**20 H. TEATRO AUDITORIO****CYRANO DE BERGERAC**

Un clásico repleto de aventuras, pasiones y desamores. Con José Luis Gil. Entradas: 12 y 17 euros.

**DOMINGO 10****11 H. ARROYO DE LA VEGA****PASEO DEL ARTE Y LA ARTESANÍA**

Regalos artesanos y piezas de arte originales. Organiza: Artistas del Pueblo.

**12 H. MUNCYT****TODO ES CEREBRO**

Conferencia a cargo del doctor en Medicina y Cirugía Fernando de Castro Soubriet.

**MIÉRCOLES 13****18 H. UNIVERSIDAD POPULAR MIGUEL DELIBES****MIÉRCOLES EN ABIERTO**

José Ovejero presenta su libro *La seducción*. Entrada libre.

**JUEVES 14****18 H. UNIVERSIDAD POPULAR****MIGUEL DELIBES CONFERENCIA**

Por el 5º centenario de la primera vuelta al mundo, el académico José Enrique Gil-Delgado hablará de su libro *Y Magallanes encontró el estrecho*. Entrada libre.

**VIERNES 15****18 H. LA ESFERA BAILES DE SALÓN**

A las 18 h, *Tardes de Baile de Mayores*.

Entrada: 1,04 euros. Desde 22 h, *Noches de Bailes de Salón*. Entrada: 4,50 euros.

**19:30 H. MEDIATECA CENTRO DE ARTE****ALCOBENDAS****CUENTACUENTOS PARA ADULTOS**

Cuentos universales y multiculturales. Organiza: Asociación cultural La Paz es Posible.

**20 H. TEATRO AUDITORIO****BEN-HUR**

Espectáculo de teatro de humor con la marca de Yllana. Entradas: 12 y 17 euros. El sábado 16 tendrá lugar, también a las 20 h, una segunda representación.

**EXPOSICIONES****DEL 11 DE FEBRERO AL 8 DE MARZO.****AYUNTAMIENTO****RETAZOS DE MI ESPAÑA**

Pinturas de la artista de Alcobendas Elena Vizcaíno.

**HASTA EL 21 DE FEBRERO. CENTRO CULTURAL ANABEL SEGURA****THIS IS POP**

La muestra de artistas que llevan trabajando el lenguaje *pop* desde sus orígenes en el siglo XX hasta nuestros días.

**HASTA EL 22 DE FEBRERO. ESPACIO MIGUEL DELIBES****FOTOGRAFÍAS DE JAVIER XUÉ**

*APENAS LÁGRIMAS NEGRAS. Minería del carbón en Asturias.*

**HASTA EL 24 DE FEBRERO. LA ESFERA****MÁS AMOR QUE****ESTRELLAS EN EL CIELO**

Muestra pictórica de María Bittini, incluida en la *Semana Cultural* de la Xuntanza.

**HASTA EL 2 DE MARZO. CENTRO DE ARTE****ALCOBENDAS****TAPES**

Pinturas de Alejandro Botubol. Bodegones hechos con cintas de distintos materiales.

**HASTA EL 17 DE MARZO. C. D. VALDELASFUENTES****RITUAL A LA LUNA**

Pinturas de Flor Leticia Yépez inspiradas en las costumbres de los nativos americanos.

**DEL 8 DE FEBRERO AL 7 DE MARZO. CASA DE LAS ASOCIACIONES****PINTURA AL OLEO**

Obras de J. L. Rivera. Inauguración a las 19 h, con un tentempié.



*Siente el  
flechazo  
en los comercios  
de Alcobendas*

*14 de febrero ♥ San Valentín*

El regalo perfecto para decir "te quiero" lo tienes en los comercios de Alcobendas. El 14 de febrero... y cada día del año.

Directorio de Comercio de Alcobendas, en *alcobendas.org*.



[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) |  

